

Keywords: Healthy Living, nutrition, hygiene, body movement, the promotion of health.

The article considers the factors, elements, dimensions, levels and characteristics of a healthy lifestyle of students of the university.

УДК 796

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ, В СПОРТЕ!

*Н.В.Хохлова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель: О.И.Разумова, ст.
преподаватель каф. физ. воспит-я
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Спорт, молодежь, физическое воспитание, спортивный комплекс.*

Работа посвящена рассмотрению необходимости популяризации спорта в современном мире.

*«Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье
своим больным посредством физических упражнений»*

Клавдий Гален

В конце 90-х гг. XX века российскими учеными был сделан вывод о том, что каждое следующее поколение детей и молодежи менее здорово, чем предыдущее, что сохраняет свою актуальность и в настоящее время. Поэтому, на наш взгляд, одним из приоритетных направлений в сфере молодежной политики, должно стать формирование и развитие ценностей здорового образа жизни.

Молодежь – одна из социальных групп, наиболее подверженная воздействию рискованных факторов.

Как отмечают многие исследователи, у современной молодежи преобладает потребительский тип социального функционирования. Стремление к достижению успехов в учебной и производственной деятельности, в общественной работе у современных молодых людей зача-

стью замещено иными потребностями и интересами – музыка, модная одежда, спиртные напитки, информация, значимая для данной микро-среды, и т.д. Система оценок и предпочтений у них все больше ориентируется на досуг.

Такая ситуация выражается в стремлении получить максимальное удовольствие от жизни, что приводит к возникновению аддиктивного поведения (от англ. addiction-зависимость), связанного с желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания, в том числе с помощью различного рода психоактивных веществ (наркотики, алкоголь, никотин, транквилизаторы и т.д.) [1]. От того, какие жизненные направления выбирает молодежь, какими мировоззренческими установками руководствуется, во многом зависит будущее российского государства. В связи с этим, проблема организации досуга молодежи и существование молодежных самоорганизаций, является, на сегодняшний день, одним из приоритетных направлений современного социокультурного познания.

На сегодняшний день, во всем мире, существует большое количество различных молодежных организаций и объединений. Одним из таких мест, является спортивный комплекс «Колос», расположенный в пос. Октябрьский Чердаклинского района Ульяновской области, на территории ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА».

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с древнейших времен. Систематические занятия физическими упражнениями, увеличивают неспецифическую устойчивость организма к самым различным неблагоприятным факторам. Один из величайших философов античной Греции, Аристотель, утверждал: «ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие».

Современная и многофункциональная база спортивного комплекса привлекательна не только для студентов и сотрудников вуза, но и для жителей академического городка, а также близлежащих населенных пунктов.

Несмотря на то, что комплекс был введен в эксплуатацию в 1975 году, он и по сей день, соответствует современным требованиям, и находится в хорошем рабочем состоянии. Кроме того, секции спортивного комплекса обеспечены необходимым инвентарем, который в процессе тренировочного сезона обновляется [3].

Опытные тренеры, среди которых и заслуженные мастера спорта, организуют занятия в 21 спортивной секции по 16 видам спорта. Особой популярностью у студентов пользуются секции мини-футбола, лег-

кой атлетики, баскетбола, оздоровительной аэробики, вольной борьбы, косики каратэ и др. Кроме того, в зимний период функционируют каток и лыжная база [4].

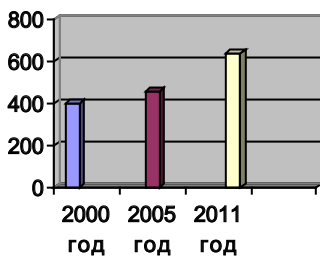
Под руководством опытных тренеров, студенты академии, добиваются не только высоких спортивных результатов, но и воспитывают в себе, уважение к человеческой личности, целеустремленность, работоспособность, учатся принимать чужую боль, как свою, ведь спорт, воспитывает ненависть к эгоизму и лжи.

Приобщение студентов к овладению элементарными основами спорта, является необходимым условием не только спортивного роста, но и социализации человека, формирование его личности.

В последние годы, муниципальное образование «Чердаклинский район», активно занимается реализацией приоритетного национального проекта «Здоровье», который направлен на увеличение показателя естественного прироста населения. В связи с этим, должны активно внедряться технологии, обеспечивающие формирование социальной активности и здорового образа жизни молодёжи.

В одном из динамично развивающихся регионов Поволжья, Ульяновской области, каждый день решаются десятки задач, направленные на развитие спорта в регионе: строительство новых и реконструкция действующих спортивных объектов, популяризация массового спорта и спорта высших достижений, развитие базовых видов спорта области: тхэквондо, художественной гимнастики, греко-римской борьбы.

Несмотря на плотность учебного процесса и занятость студенчества и профессорско-преподавательского состава академии, спортивный комплекс «Колос» пользуется огромной популярностью среди любителей активного образа жизни. С каждым годом, количество студентов, посещающих «Колос», неуклонно растет, о чем свидетельствует приведенный ниже график.



Спорт учит не только быть лучшим и самым первым, но прививает

вает дисциплину, необычайно закаляет характер и тренирует силу воли. Он заставляет двигаться вперед даже тогда, когда, казалось бы, всё потеряно, а надежды практически нет [5].

Человек занимающийся спортом уверенно находит свой путь в жизни, а уверенное в себе поколение – это решающая сила завтрашнего дня нашей страны.

Библиографический список:

1. Ковальчук М.А., Тарханова И.Ю. Негативные тенденции в формировании молодежной субкультуры// Ярославский педагогический вестник. 2005г. №4, стр. 66-71

2. Спортивный клуб УГСХА:[Электронный ресурс]//Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия:[официальный сайт]// URL: http://www.ugsha.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=33&Itemid=208 (дата обращения: 10.01.12)

3. Кафедра физического воспитания:[Электронный ресурс]//Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия:[официальный сайт]// URL: http://www.ugsha.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=131&Itemid=593 (дата обращения: 15.01.12)

4. Спорт – это жизнь!:[Электронный ресурс]//MCZone.ru:[официальный сайт]// URL: <http://www.mczone.ru/reviews/866> (дата обращения: 27.01.12)

HEALTH OF THE NATION IN SPORTS!

Khokhlova N. V., Razumova O. I.

Key words: Sports, young people, physical education, sports center.

Work is devoted to consideration of need of promoting of sports in the modern world.